

こころのコンシェルジュだより

中津教育事務所管内担当 小野裕美子・後田典子

中津市中央町1丁目-5-16 (中津教育事務所に所在)

Tel: 0979-25-2212 Fax: 0979-22-2713

OENメール: nakatsu-con2@oen.ed.jp (コンシェルジュ 小野)

nakatsu-con@oen.ed.jp (コンシェルジュ 後田)

令和2年9月1日

疲れをためていませんか？

今年度は、新型コロナウイルス感染症予防対策のために、夏季休業期間が短くなり、猛暑の中での学習指導となりました。そのため、教職員の皆様はとても疲れがたまっていることと存じます。疲れをためすぎないように適時休養を取ったり、睡眠や栄養もしっかりと取ったりして、心身の健康保持に留意しましょう。2学期も、2回目・3回目の巡回訪問を計画的にさせていただきます。行事・研究会等多忙となりますが、息抜きに気軽に面談希望を申し出てください。

今のストレス度をチェックしてみましょう！

最近1ヶ月の間に当てはまる項目に印を付け、自分のストレス度をチェックして見ましょう！ストレスの兆候に早めに気づき、重篤にならないように対策（休養・必要に応じて病院受診など）をすることが必要です。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 食欲が低下したり、過食気味になったりした。 | <input type="checkbox"/> 児童生徒の考えを聴く余裕がなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> たばこやコーヒーの量が増えてきた。 | <input type="checkbox"/> 授業の進め方が一方的になってきた。 |
| <input type="checkbox"/> 酔ってグチをこぼすようになった。 | <input type="checkbox"/> 児童生徒を叱りやすくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 夜中に目が覚めやすくなった。 | <input type="checkbox"/> 保護者に連絡するのが面倒になってきた。 |
| <input type="checkbox"/> めまいや動悸を感じやすくなった。 | <input type="checkbox"/> 同僚教師の欠点が目につくようになった。 |
| <input type="checkbox"/> 朝から頭が重い。 | <input type="checkbox"/> 校長や教頭の考え方により批判的になった。 |
| <input type="checkbox"/> 通勤途中にイライラしやすくなった。 | <input type="checkbox"/> 学校行事の準備が面倒になってきた。 |
| <input type="checkbox"/> 児童生徒とすれ違っても話したくない。 | <input type="checkbox"/> テストの採点ミスが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 職員室での会話が減った。 | <input type="checkbox"/> 職員室の自分の机がちらかってきた。 |
| <input type="checkbox"/> 学級全体を掌握しにくくなった。 | <input type="checkbox"/> 教育雑誌を読まなくなってきた。 |

評価
チェック
項目数

0~5
ストレス
コントロール
良好

6~10
ストレス
予備状態
(要注意)

11~15
ストレス
コントロール
不良(要休養)

16~20
ストレスによる
不適応状態
(要相談)

「コンシェルジュ便り」の回覧をお願いします